



令和3年2月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 月	五目納豆 さつま芋の甘煮 豚汁 いちご	飲むヨーグルト (手作り) ビスケット	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセス チーズ 糸引き納豆 ふた大型種 かつ (脂身つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘 みそ) かつお節 ヨーグルト(全脂無 糖、無添加)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、 生) さといも(球茎、水煮) 乳酸菌飲 料(乳製品) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) いちご (生)	エネルギー：459kcal タンパク：20.4g 脂質：17.8g	食塩相当量：2.1g
2 火	照り焼きチキン 豆まめサラダ わかめ汁 オレンジ	野菜生活 恵方巻(手作り)	若鶏 もも(皮つき、生) 黄だいず(国 産、ゆで) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 しろさけ (焼き) 鶏卵 全卵(生)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、 生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒 (精白米)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 日本かぼ ちや(果実、生) にんじん きゅうり(果実、生) さやい んげん(若ざや、生) スイートコーン缶詰 たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) パレンシアオレンジ あまのり	エネルギー：425kcal タンパク：18.9g 脂質：16.6g	食塩相当量：1.6g 豆まき
3 水	鮭のちゃんちゃ焼き かぼちゃサラダ すまし汁 いちご	牛乳 おやつパン	しろさけ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	無塩バター マヨネーズ(全卵型) ク リームパン	たまねぎ キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) 日 本かぼちや(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご (生)	エネルギー：470kcal タンパク：23.7g 脂質：21.4g	食塩相当量：3.7g
4 木	肉じゃが キッシュ なめこ汁 デコボン	牛乳 焼き芋(手作り)	ふた大型種 かつお節(脂身つき、生) さつ ま揚げ かつお節 プロセスチーズ 鶏 卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがい も(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1等) 有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、 生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さ やいんげん(若ざや、生) スイートコーン缶詰(ホー ルカーネルスタイル) フロccoli(花序、生) なめこ (生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パレンシアオレンジ (素干し)	エネルギー：450kcal タンパク：15.2g 脂質：12.9g	食塩相当量：1.4g
5 金	鬼カレーライス 春雨サラダ 牛乳 いちご	アイス	ふた大型種 かつお節(脂身つき、生) うず ら卵(水煮缶詰) 鶏卵 全卵(生) 若 鶏 ささ身(生) 普通牛乳	じゃがいも オリーブ油 米菓(塩せんべ い) 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) ド レッシングタイプ和風調味料 ショート ケーキ アイスクリーム(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さ やいんげん(若ざや、生) フロccoli(花序、生) あ まのり(焼きのり) ミニトマト(果実、生) スイートコー ン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) きゅ うり(果実、生) いちご(生)	エネルギー：537kcal タンパク：18.4g 脂質：23.2g	食塩相当量：2.1g 誕生会
6 土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 みかん	ゼリー せんべい	ソーセージ(ワインナー) 普通牛乳	クリームサンド じゃがいも(塊茎、皮な し、生) 有塩バター 米菓(塩せんべ い)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：650kcal タンパク：19.2g 脂質：21g	食塩相当量：2g
7 日							
8 月	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳 みかん	ヨーグルト いも花子	ふた大型種 かつお節(脂身つき、 生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリ ンギ(生) フロccoli(花序、生) うんしゅうみかん・ じょうのう(早生、生)	エネルギー：455kcal タンパク：14.1g 脂質：21.1g	食塩相当量：1.8g
9 火	焼肉 ナムル とろりんスープ オレンジ	ヤクルト せんべい	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) か に風味かまぼこ 鶏卵 全卵(生)	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいも でん粉) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう(葉、通常平均、生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん 茎、生) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生) パレン シアオレンジ(素干し)	エネルギー：370kcal タンパク：15.8g 脂質：12.3g	食塩相当量：2.4g
10 水	白身魚のタルタルソース 青菜のごま和え すまし汁 デコボン	牛乳 スパゲティパン (手作り)	まだら(生) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆 腐 かつお節 普通牛乳 ソーセージ (ワインナー)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね 油 マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) コッペパン オール油 マカロニ・スパ ゲッティ(乾)	ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし (生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) わかめ(原 藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パレンシアオレンジ (砂じょう、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ヒーマン	エネルギー：490kcal タンパク：23.6g 脂質：20.7g	食塩相当量：3.2g
11 木							
12 金	五目昆布煮 野菜入り卵焼き 野菜そうめん汁	牛乳 おにぎり(手作り)	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 油 揚げ さつま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 若鶏、もも (皮つき、焼き) 普通牛乳	オリーブ油 黒砂糖 そうめん、ひやむ ぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	まこんぶ(素干し、乾) ごぼう(根、生) にんじん(根、 皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 刻み昆布 根深 ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：428kcal タンパク：19.8g 脂質：15.4g	食塩相当量：2.9g
13 土	ポテトサンド ポルシチ 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	プロセスチーズ ホイップクリーム(植物 性脂肪) ふた大型種 かつお節(脂身つき、 生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネ ーズ(全卵型) ロールパン オリーブ油 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 にんじん(根、 皮つき、生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、 生) キャベツ トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ほう れんそう パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：777kcal タンパク：24.3g 脂質：30.1g	食塩相当量：3.4g
14 日							
15 月	白菜シチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 みかん	ヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼 き竹輪 生揚げ	なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) マカロニ・スパゲッティ(乾)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) は くさい(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：368kcal タンパク：16.8g 脂質：12.1g	食塩相当量：0.8g



令和3年2月 献立表

3歳以上児



日 曜			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
16 火	ヒレカツ キャベツ和え ニラ玉汁 りんご	スポン せんべい	ふた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：377kcal タンパク：17.7g 脂質：8g	食塩相当量：1.4g
17 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 白菜汁 オレンジ	牛乳 セサミトースト (手作り)	べにざけ(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：519kcal タンパク：25.8g 脂質：23.8g	食塩相当量：1.6g
18 木	きんぴらごぼう 厚焼き卵 キャベツ汁 いちご	牛乳 ビスケット	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) いちご(生)	エネルギー：341kcal タンパク：11.8g 脂質：16.6g	食塩相当量：1.1g
19 金	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 フルーツヨーグルト ご飯	野菜生活 芋けんぴ(手作り)	ふた大型種、かた(脂身つき、生) いか(なご) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ざらめ糖(グラニュー糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー：418kcal タンパク：15.7g 脂質：17.9g	食塩相当量：1.5g
20 土	ソフトフランスピーナツパン 中華ソテー 牛乳 みかん	ヤクルト せんべい	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：669kcal タンパク：22.1g 脂質：20.6g	食塩相当量：2.7g
21 日							
22 月	ポークチャップ ビーフソテー ポトフ みかん	ヨーグルト せんべい	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) ソーセージ(ウインナー)	オリーブ油 ビーフン 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) スイートコーン缶詰 ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：478kcal タンパク：18.2g 脂質：16.9g	食塩相当量：2.4g
23 火							天皇誕生日
24 水	厚揚げの中華煮 花型卵 えのき汁 いちご	牛乳 ドッグパン(手作り)	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 鶏卵、全卵(生) 削り節 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) プロセスチーズ	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ごま(いり) コッペパン オリーブ油	にんじん にら(葉、生) たけのこ(水煮缶詰) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) えのきたけ(生) 乾燥わかめ いちご(生) キャベツ	エネルギー：474kcal タンパク：24.1g 脂質：23.6g	食塩相当量：2.8g
25 木	ブリの照り焼き ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 アップルパイ (手作り)	ぶり(成魚、生) ナチュラルチーズ(エダム) かつお缶詰(油漬、フレーク) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 黒砂糖 パイ皮	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) わかめ(原産、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：426kcal タンパク：19.5g 脂質：23.9g	食塩相当量：2g
26 金	鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根の中華 和え きつねうどん汁 いちご	ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) かに風味かまぼこ 油揚げ	ドレッシングタイプ和風調味料 干しうど(乾) 米菓(塩せんべい)	切り干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー：392kcal タンパク：16.4g 脂質：10.1g	食塩相当量：2.2g
27 土	サンドイッチ コロコロスープ 牛乳 オレンジ	野菜生活 ビスコ	ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	食パン オリーブ油 パン粉(乾燥) なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) にんにく(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：744kcal タンパク：20.9g 脂質：30.8g	食塩相当量：2.4g
28 日							

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和3年2月 献立表

3歳未満児



Table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name), あか (Red), 黄 (Yellow), みどり (Green), 栄養価 (Nutritional Value), 行事 (Events). Rows include meals like 五目納豆, ヨーグルト, パナナ, 麦茶, etc.

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和3年2月 離乳食献立表



日	曜	献立		行事
		昼食	昼間	
1	月	おかゆ 納豆と野菜煮 根菜汁 ミルク	ミルク	
2	火	おかゆ 鶏肉と野菜煮 わかめ汁 ミルク	ミルク	豆まき
3	水	おかゆ 鮭と野菜煮 長ねぎ汁 ミルク	ミルク	
4	木	おかゆ 肉じゃが風煮 豆腐汁 ミルク	ミルク	誕生会
5	金	おかゆ 野菜のミルク煮 麦茶 ミルク	ミルク	
6	土	ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク	ミルク	
7	日			
8	月	おかゆ 野菜のクリーム煮 麦茶 ミルク	ミルク	
9	火	おかゆ 野菜煮 野菜スープ ミルク	ミルク	
10	水	おかゆ たらと野菜煮 豆腐汁 ミルク	ミルク	
11	木			建国記念の日
12	金	おかゆ 野菜煮 野菜スープ ミルク	ミルク	
13	土	ぱんがゆ 野菜煮 麦茶	ミルク	
14	日			
15	月	おかゆ 野菜のミルク煮 麦茶 ミルク	ミルク	
16	火	おかゆ 野菜煮 野菜スープ ミルク	ミルク	
17	水	おかゆ 鮭と野菜煮 白菜汁 ミルク	ミルク	
18	木	おかゆ 根菜煮 キャベツ汁 ミルク	ミルク	
19	金	おかゆ 野菜のミルク煮 麦茶 ミルク	ミルク	
20	土	ぱんがゆ 野菜煮 麦茶	ミルク	
21	日			
22	月	おかゆ 野菜煮 ポトフ ミルク	ミルク	
23	火			天皇誕生日
24	水	おかゆ 野菜煮 玉ねぎ汁 ミルク	ミルク	
25	木	おかゆ 魚と野菜煮 豆腐汁 ミルク	ミルク	
26	金	おかゆ 野菜煮 野菜汁 ミルク	ミルク	
27	土	ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク	ミルク	
28	日			

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園